


प्रिय
विद्यार्थी मित्रों

कोविड-19 के इस संकट के बीच लैंसेट साइकियाट्री जर्नल (इंग्लैड) में मानसिक स्वास्थ्य को लेकर एक रिपोर्ट प्रकाशित की है। जिसका निष्कर्ष यह है कि अभी और भविष्य में भी कोरोना महामारी का स्वास्थ्य के ऊपर बहुत बड़ा और विपरीत प्रभाव पड़ सकता है।

शोध के अनुसार कोरोना महामारी के कारण अर्थ-व्यवस्था की हालत खराब हुई है, बेरोजगारी या रोजगार छीनने का डर लोगों को प्रभावित कर रहा है। पारिवारिक जरूरतों की पूर्ति को लेकर सामान्य जन-मानस आशंकित है। कृषि, उद्योग और सेवा क्षेत्र की व्यवस्था पर निर्भर लोग भी ऊहापोह की स्थिति में हैं। सरकारें भलें ही उनके लिए आर्थिक उपायों की घोषणा कर रही है, लेकिन इन सबके बावजूद भारत की आधी से ज्यादा आबादी पर आर्थिक कारणों के दुष्प्रभावों की वजह से मानसिक अवस्था नकारात्मकता का संकट गहरा रहा है।

### कोविड – 19 : महामारी का संकट




महामारी की अनिश्चितता, परीक्षण और उपचार के क्रम में संसाधनों की भारी कमी पहले से चिंता का विषय बनी हुई है। जन सामान्यों व स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं की सुरक्षा से समझौता करना भी किसी भंयकर संकट को निमंत्रित करने से कम नहीं है। प्राधिकारों की तरफ से आने वाले परस्पर विरोधी बयान और नीतिगत निर्णयों की द्वंद्वात्मक स्थिति इस संकट को और बढ़ावा दे रहें हैं। इन उलझन भरी स्थितियों में क्वारंटाईन, आयसोलेशन, सोशल डिस्टेसिंग, लॉक डाऊन या तालाबंदी जैसे शब्द और परिस्थितियां भारत के संदर्भ में अब तक कम अपरिचित रहीं हैं। इन स्थितियों ने लोगों को घरों में बंद रहने के लिए विवश कर रखा है और इन्हीं वजह से लोक जीवनशैली में एक बड़ा बदलाव भी आया है। इस स्थितियों ने निराशा का माहौल पैदा किया है।

### मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक

दुनिया अर्थव्यवस्था बचाने की जद्दोजहद में लगी है, सामाजिक उपायों के जरीये इस स्थिति से उभरने का प्रयास जारी है किन्तु आर्थिक, सामाजिक एवं पारिवारिक जीवन की बदलती परिस्थितियों ने व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य की दशा को भी बदल दिया है। वैश्विक समूह स्वीकार करता है कि मानसिक तौर पर कमजोर और निराश समाज के साथ हम सिर्फ आर्थिक-सामाजिक एवं चिकित्सकीय उपायों के जरिए कोरोना महामारी से नहीं लढ़ सकते हैं।

सामाजिक सुरक्षा का अभाव, वित्तीय नुकसान की जोखिम, पारिवारिक जिम्मेदारियों के निर्वहन में बाधा और जीवन अस्तित्व की लड़ाई में संभावनाओं का अनुत्तरित रहना, ये वे सभी कारक हैं जिन्होंने वैश्विक पटल पर समस्त मानव जाति को निराशा के घेरे में ढकेल कर रखा है। जिसका असर लोगों के मानसिक स्वास्थ्य पर दीर्घकालीन नकारात्मक प्रभाव के रूप में होगा।

### मानसिक स्वास्थ्य पर शोध




इससे पूर्व 2003 में आए सार्स महामारी या सिएरा लियोन में इबोला वायरस के प्रकोप से लोगों में निराशा, चिंता और पोस्ट ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसॉर्डर के लक्षण पाए गए थे। इन बीमारियों के कारण लोगों में आत्महत्या की दर 30 प्रतिशत से अधिक बढ़ गई थी।

इन दिनों में हुए अध्ययन बताते हैं कि हेल्थ वर्कर, व्यवसायी, कृषक, कामकार आदि सहित छात्र-छात्राओं में भी चिंता, निराशा, नींद न आने जैसे लक्षण स्वीकृत हुए हैं। वैश्विक महामारी के दौर में छात्रों की पढ़ाई, पढ़ाई की शैली, कैरियर की संभावनाएं स्वयं और परिवार के अपेक्षानुरूप आकांक्षाओं को पूरा करने की जिद आदि सभी प्रभावित हुए हैं। अपने भविष्य को लेकर छात्र पूर्णत: आश्वस्त नहीं है। ऐसी स्थिति में उनके मानसिक स्वास्थ्य की दशा असंतुलित हो सकती है। अत: यह सुझाव प्रस्तुत किया है कि आम लोगों, जोखिम पूर्ण समूहों, हेल्थ केयर प्रोफेशनल्स के साथ-साथ छात्र-छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य की भी रीयल टाईम मॉनिटरिंग होनी चाहिए तथा उनके भावनात्मक पक्षों का निदान करना चाहिए।

### *श्री जे जे टी विश्वविद्यालय की प्रतिब्धता*

श्री जे जे टी विश्वविद्यालय अपने विद्यार्थीयों के प्रति संवेदनशील है। छात्रों की शिक्षा, स्वास्थ्य एवं रोजगार संबंधी समस्याओं के निराकरण हेतु प्रयत्नशील रहा है। अनेक छात्र-छात्रायें निम्न एवं मध्य वर्ग से संबंध रखते हैं, उनकी आर्थिक-सामाजिक स्थिति, पारिस्थितिक एवं पारिवारिक माहौल भिन्न-भिन्न हैं। संभव है वह किसी मानासिक द्वंद्व से गुजर रहें हों, भविष्य को लेकर अति आशंकित हों, पारिवारिक स्थितियां तनाव पूर्ण हों या शैक्षणिक प्रक्रिया में किसी प्रकार की बाधा उत्पन्न हो रही हो। ऐसी विभिन्न परिस्थितियों में छात्रों की मनो-दशा का परीक्षण कर, उनके लिए उपयुक्त समाधान प्रस्तुत करने हेतु विश्वविद्यालय क्राइसिस काउंसेलर और मानसिक स्वास्थ्य सलाहकारों की व्यवस्था कर रहा है।

मनोवस्था परीक्षण हेतु इस विवरण पत्र में दिए गए लिंक http://onlinecet.jjtuniversity.org/home/covid19 पर जा कर छात्रों को एक ऑनलाईन फॉर्म भरना होगा। फॉर्म में कुछ प्रश्न पुछे गए हैं, जिनका उत्तर छात्रों को देना है। सभी प्रश्न के उत्तर देने के पश्चात फॉर्म सबमिट करना है। यह एक स्वयं परीक्षण की प्रणाली है, जिसमें आपके उत्तरों की समीक्षा होगी, उसी आधार पर आपकी मनोवस्था परीक्षण होगा तथा आपके लिए उपयुक्त सुझाव निर्देशित किए जाएगें।

### *मनो-स्वास्थ्य परामर्श एवं मार्गदर्शन समिति*

आपके मनो-स्वास्थ्य परामर्श एवं मार्गर्शन हेतु विशेषज्ञ समिति का गठन किया गया है। अधिक जानकारी हेतु आप कार्य दिवस (सोमवार से शनिवार) सुबह 10.00 बजे से सायं 5.00 बजे तक निम्नलिखित समिति के सदस्यों (क्राइसिस काउंसेलर और मानसिक स्वास्थ्य सलाहकार) से संपर्क कर सकते हैं या counseling@jjtu.ac.in इस इमेल पते पर मेल भी कर सकते है।

| | |
|---|---|
| 1. डॉ. अरूण कुमार (जैविक मनोविज्ञान) | 9352743299 |
| 2. डॉ. सागर सिंह कछवा (योग-मनोदर्शन) | 8805886785 |
| 3. डॉ. प्रिशियस श्योरन (शिक्षा-मनोविज्ञान) | 9467166551 |
| 4. डॉ. वंदना तिवारी (शिक्षा-मनोविज्ञान) | 7007625005 |
| 5. डॉ. मुक्ता चांगिल (परामर्श-मनोविज्ञान) | 9784890629 |

# *"विद्यार्थी मनो-स्वास्थ्य परीक्षण, परामर्शन एवं मार्गदर्शन उपक्रम"*



## आयोजक

## श्री जगदीशप्रसाद झाबरमल टीबडेवाला विश्वविद्यालय

*विद्यानगरी, झुन्झुनू – चुरू रोड,*
*ग्राम-पोस्ट: चुडेला, झुन्झुनू, राजस्थान 333001 (भारत)*
Web:.- www.jjtu.ac.in,